

## Preparativos para antes del entrenamiento

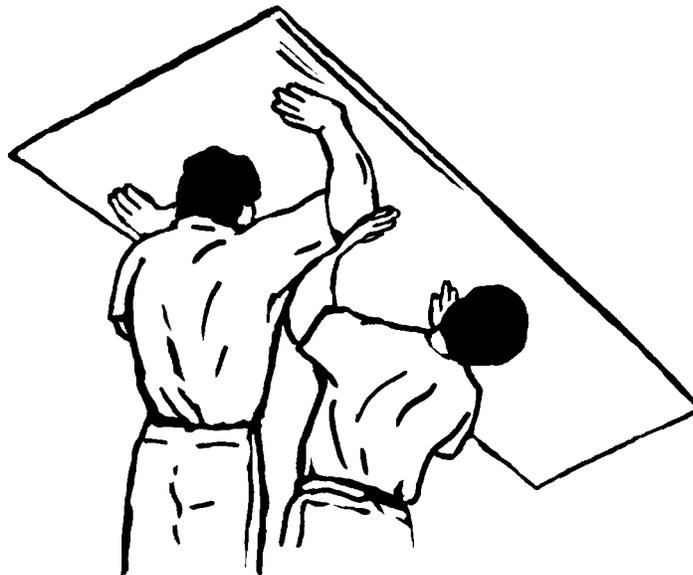
- ▶ Haga un inventario de las herramientas que la compañía tiene para este propósito (poleas, diablitos, carretillas, carritos, etc.).
- ▶ Revise los ejercicios de estiramiento que aparecen al reverso de la tarjeta.

## Introducción

Cada día cargamos materiales, algunos ligeros y otros pesados. También nos agachamos y maniobramos por encima de nuestras cabezas.

Esto acarrea consecuencias. Los desgarres y torceduras alcanzan el 38% de los días de ausencia debido a lesiones entre los trabajadores de la construcción.

Las lesiones de espalda acortan la vida útil del trabajador y reducen su calidad de vida.



## PREGUNTAS QUE USTED DEBE HACER

- ▶ ¿Qué clase de lesiones ha visto usted al cargar o levantar? ¿cómo podrían haber sido evitadas?
- ▶ ¿Con qué clase de herramientas y equipos contamos para poder levantar y trasladar cargas?
- ▶ ¿Cuáles son algunos de los materiales en este trabajo que pudieran ser levantados o trasladados de manera diferente?
- ▶ ¿Qué podemos hacer para trasladar y entregar los materiales en el sitio más cercano donde se van a utilizar?

PLÁTICAS  DE SEGURIDAD

## EJERCICIOS PARA PRACTICAR

- ▶ Practique la forma correcta de levantar objetos. Ponerse en cuclillas, mantener la espalda derecha y levantarse con las piernas, no con la espalda.
- ▶ Haga los ejercicios de estiramiento que se indican a continuación.

## Puntos que se deben cubrir

- El hacer previamente ejercicios de estiramiento** ayudan a relajar los músculos y hacerlos entrar en calor. Así lo hacen los deportistas cuando calientan antes de entrenar o iniciar el juego.
- Equipos como los diablitos y las carretillas facilitan el trabajo.** Utilícelos.
- Siempre es mejor cargar objetos pesados entre dos o más personas.**
- Es más fácil levantar objetos que están a la altura de la cintura,** por eso hay que tratar de apilarlos sobre una tarima elevada.
- Hay que levantar cosas con las piernas, no con la espalda.**
- Cuando lleva una carga pesada y se deba girar, gire con los pies pero no tuerza la espalda.
- Siempre prepare previamente el lugar de trabajo de manera **que los materiales estén en un lugar seguro y tan cerca como sea posible del lugar donde se van a utilizar.**
- Tome descansos frecuentes, pues esto le ayudará a evitar lesiones.**
- No es conveniente que una o dos personas hagan todo el trabajo de levantar y entregar materiales. **Altere las tareas pesadas entre todos.**

